MANUALE D'ISTRUZIONI

Nº del Modello PETL11810.0
Nº di Serie ________________

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.

DOMANDE?

Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi fossero mancanti, vi preghiamo di contattarci ai numeri o indirizzi di seguito riportati:

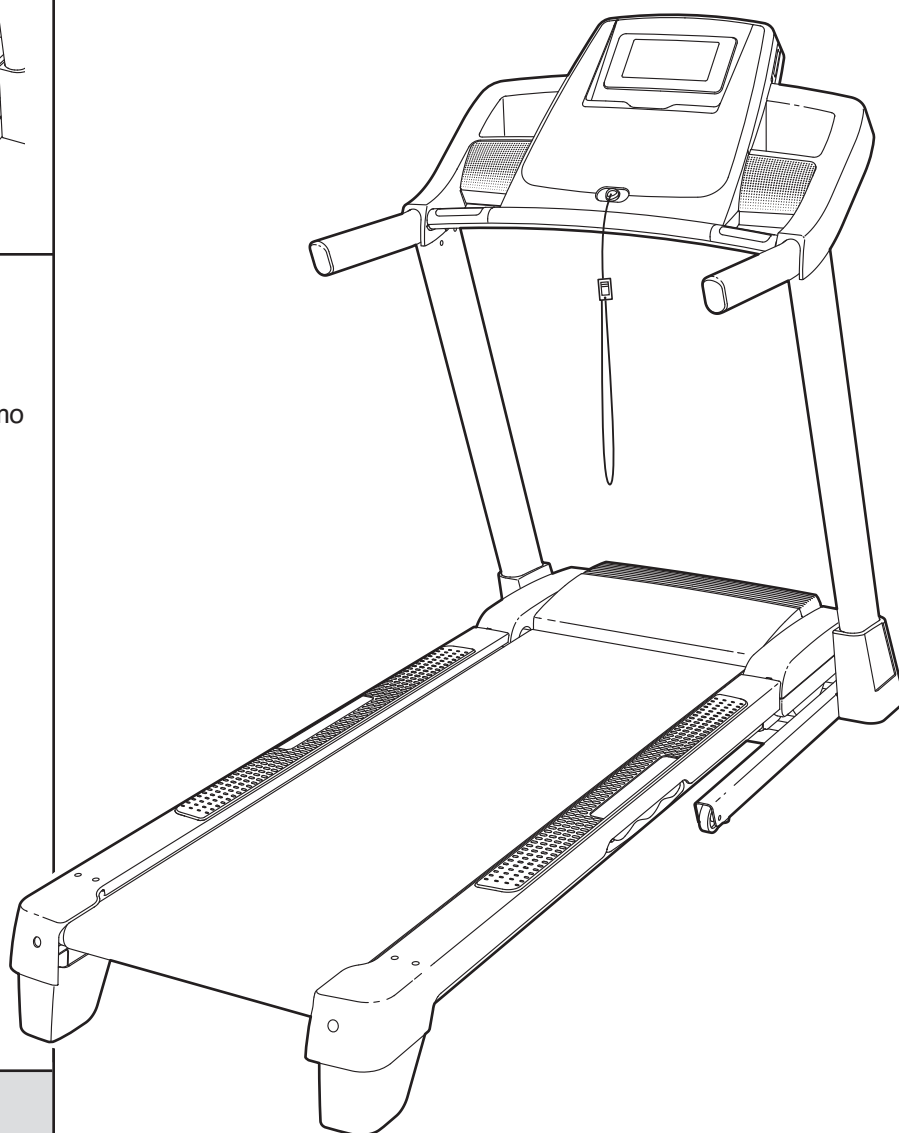
800 865114

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e 14.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. In particolare per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.

3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.

4. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d’aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.

5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall’umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all’acqua.

6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.

7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.

8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 150 kg.

9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.

10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi sia per gli uomini che per le donne. Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.

11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito.

12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm^2 e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

13. Evitare il contatto del cavo di alimentazione con superfici calde.

14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando il sistema è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 25 del presente manuale.)

15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).

16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l’uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori possono influenzare l’accuratezza dei dati della frequenza cardiaca, incluso il movimento dell'utente. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l’allenamento per determinare l’andamento generale della frequenza cardiaca.

19. Non lasciare mai il tapis roulant incustodito mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione "off" [spenta] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l’ubicazione dell'interruttore.)

20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 23). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

21. Durante il piegamento o lo spostamento del tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto di immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.

22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.

23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.

24. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l’uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

25. Questo tapis roulant è indicato solo per uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.

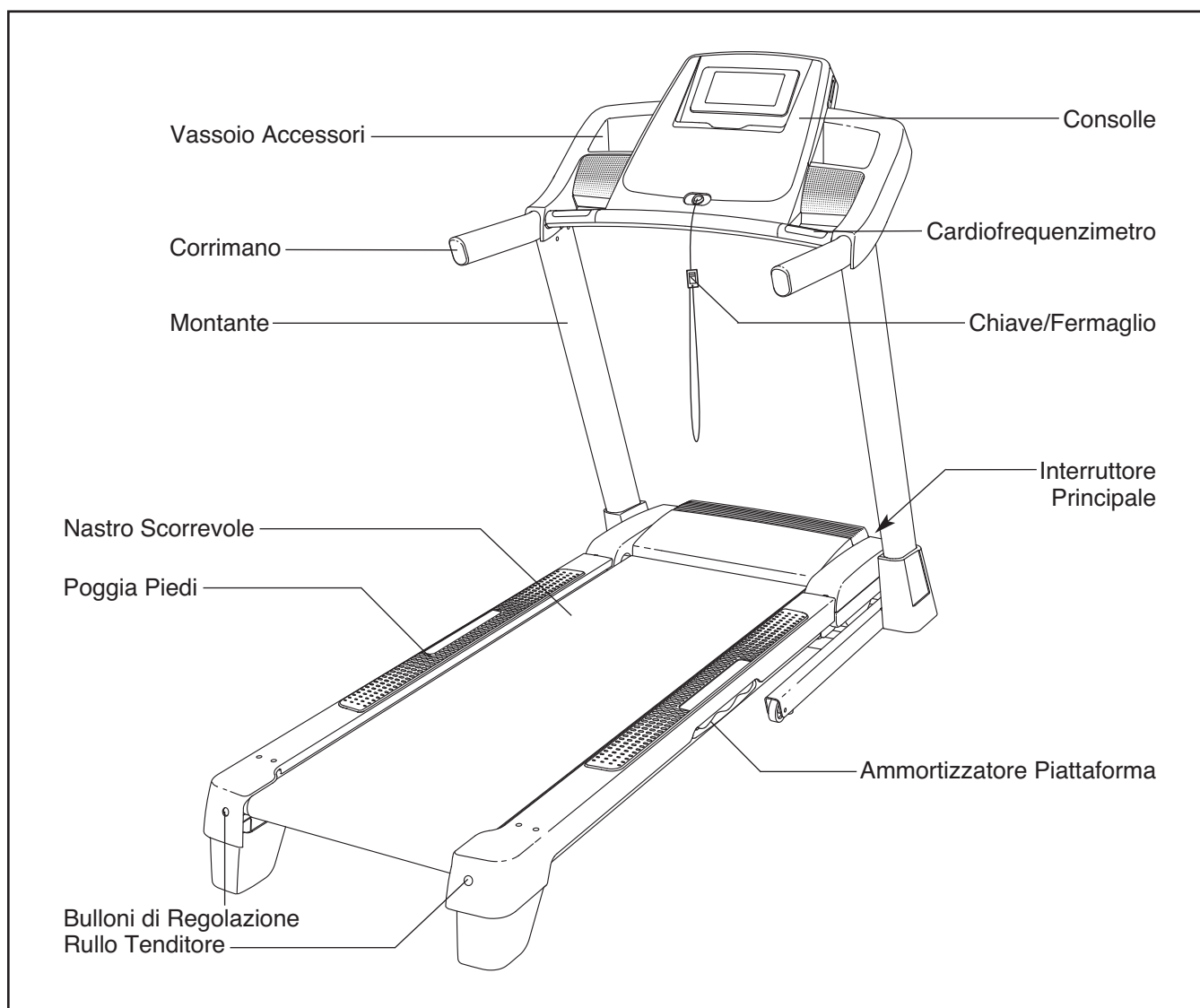
26. Un allenamento eccessivo può causare lesioni o anche la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l’allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

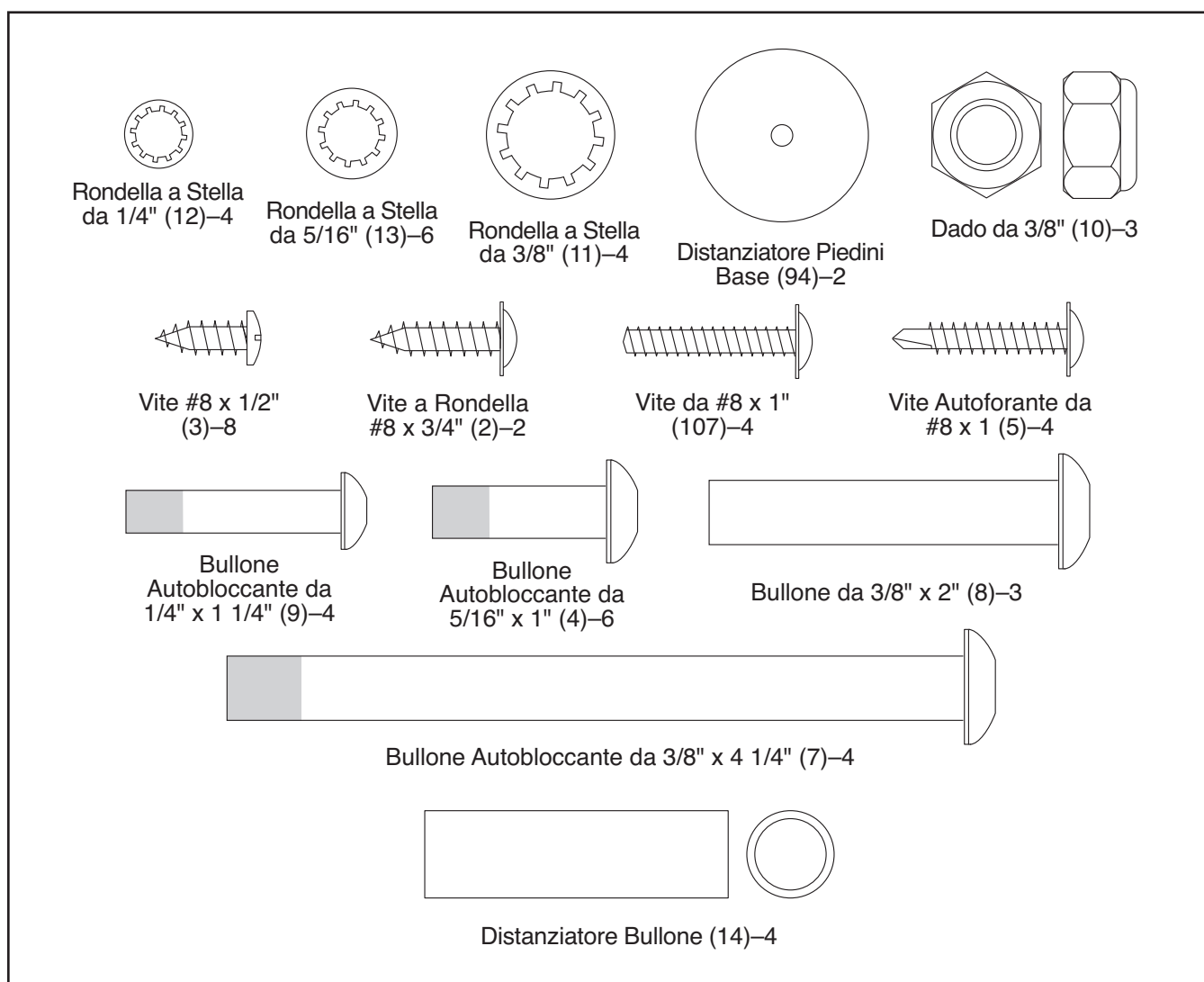
Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 905 ZLT. Il tapis roulant 905 ZLT offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

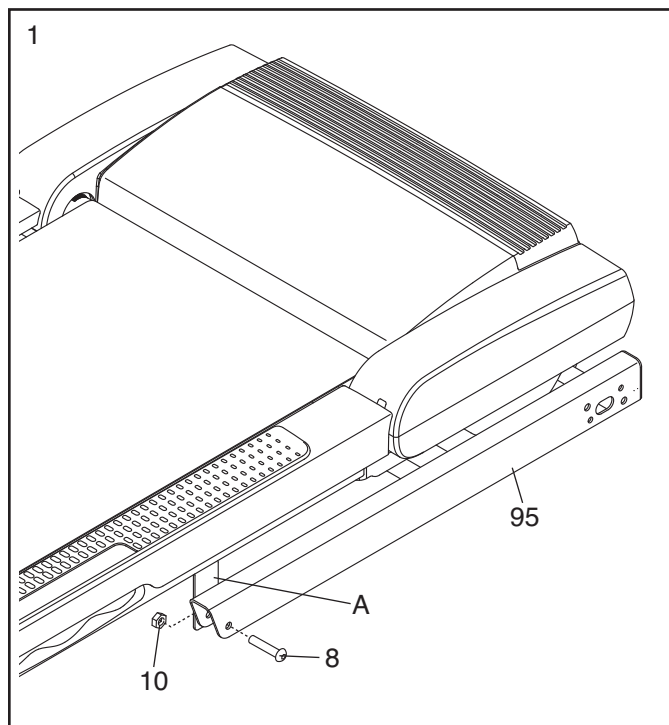
Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

MONTAGGIO

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso della chiave esagonale in dotazione e di un cacciavite Phillips , una chiave regolabile , pinze a becchi mezzotondi e forbici non in dotazione .

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati premontati. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.**

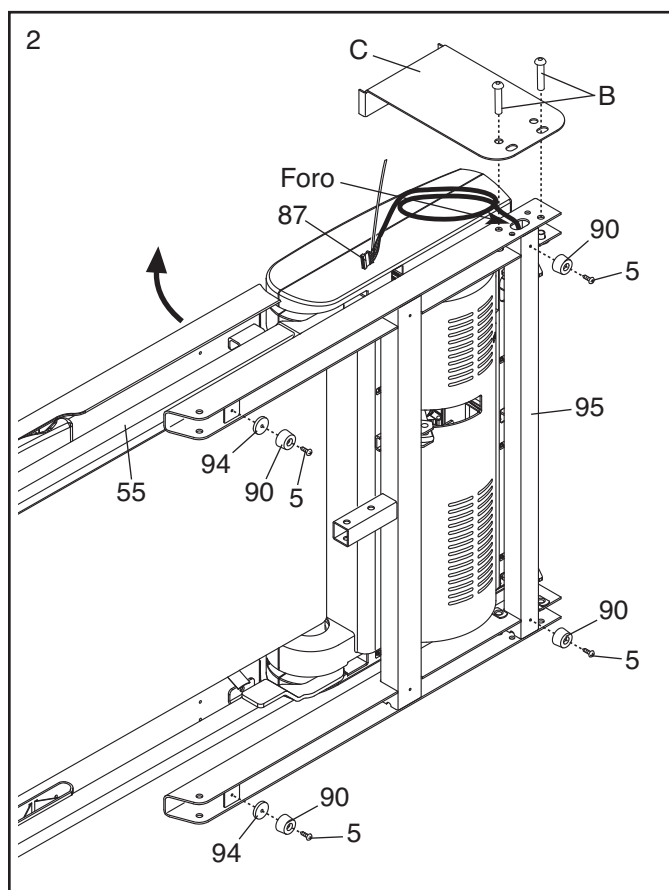
   Rimuovere il Dado da 3/8" (10), il Bullone da 3/8" x 2" (8) e la staffa di spedizione (A) dalla Base (95). **Ripetere questa fase sull'altro lato del tapis roulant.**

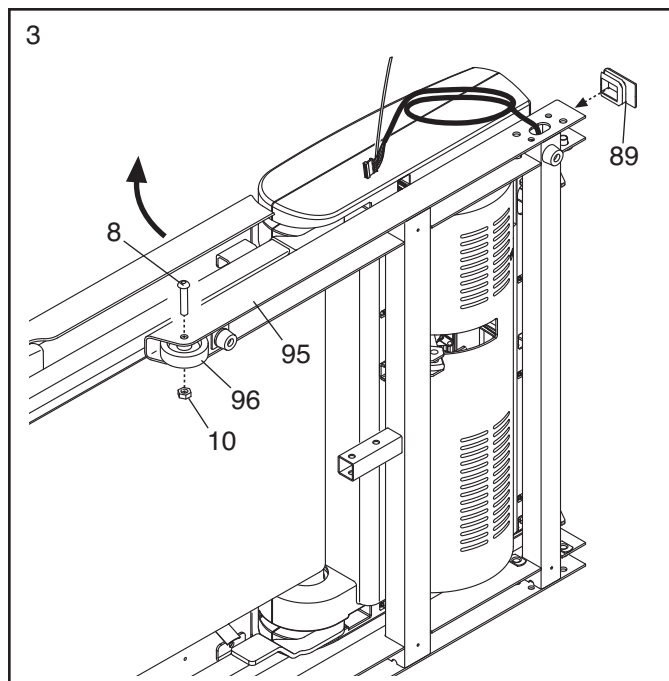
   Dadi da 3/8" (10) e i Bulloni da 3/8" x 2" (8) verranno utilizzati nelle fasi di montaggio 3 e 6. Eliminare le staffe di spedizione.

2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro. Piegare parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il Telaio a questo punto.**

   Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

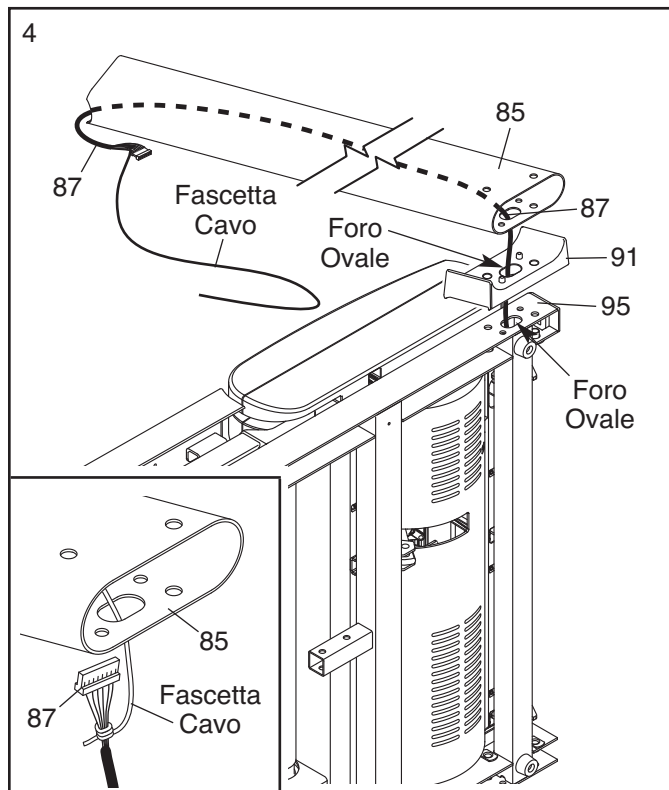
   Tagliare le fascette che bloccano il Cavo Montante (87) alla Base (95). Individuare la fascetta in plastica nel foro indicato sulla Base e utilizzare la fascetta per estrarre il Cavo Montante dal foro.

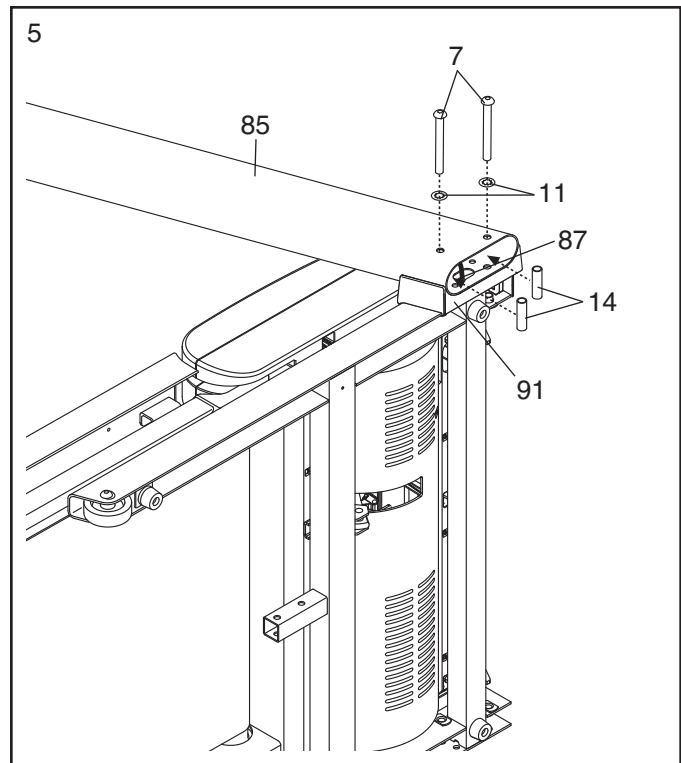
   Fissare due Piedini Base (90) alla Base (95) nelle posizioni indicate con due Viti Autoforanti #8 x 1" (5) e due Distanziatori Piedini Base (94).

   Quindi, fissare gli altri due Piedini Base (90) con due Viti Autoforanti #8 x 1" (5).

3. Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

   Premere un Cappuccio Base (89) nella Base (95).

4. Identificare il Montante Destro (85) e il Distanziatore Montante Destro (91), contrassegnati dagli adesivi riportanti la dicitura "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Allineare il foro ovale nel Distanziatore Montante Destro con il foro ovale sulla Base (95). Qualora non risulti possibile allineare i fori, ruotare il Distanziatore Montante Destro e riprovare.

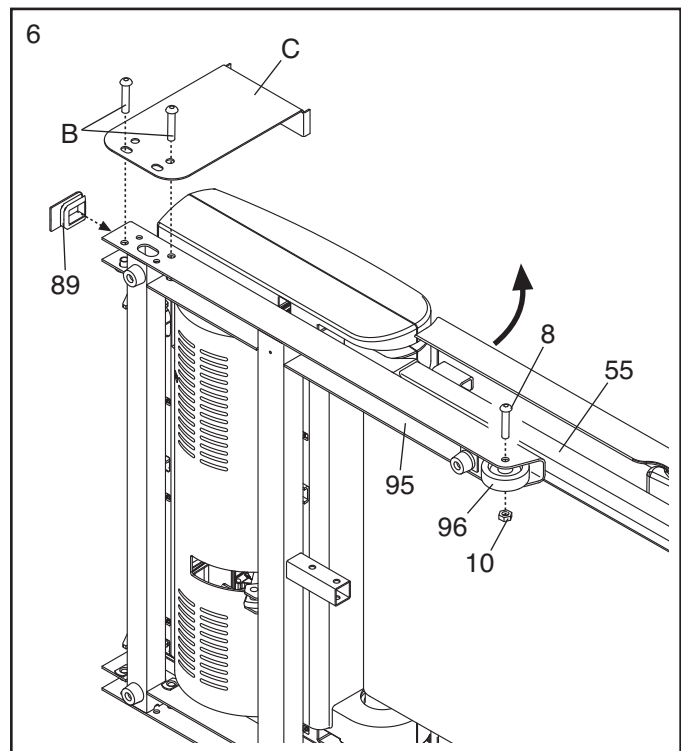
   Inserire il Cavo Montante (87) nel Distanziatore Montante Destro (91) nel modo indicato. Posizionare il Distanziatore Montante Destro sulla Base (95).

   Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro (85) vicino alla Base (95). **Si veda il disegno nel riquadro.** Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Destro attorno all'estremità del Cavo Montante (87). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.

5. Reggere un Distanziatore Bullone (14) all’interno dell’estremità inferiore del Montante Destro (85). Inserire un Bullone Autobloccante da 3/8" x 4 1/4" (7) con una Rondella a Stella da 3/8" (11) nel Montante Destro e Distanziatore Bullone. **Ripetere questa fase con un secondo Spaziatore Bullone (14), un Bullone Autobloccante da 3/8" x 4 1/4" (7) e una Rondella a Stella da 3/8" (11).**

   Reggere il Montante Destro (85) contro il Distanziatore Montante Destro (91). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).** Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4 1/4" (7) fino a quando le teste dei Bulloni toccano il Montante Destro; **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

6. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato destro. Piegare parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il Telaio a questo punto.**

   Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

   Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

   Premere un Cappuccio Base (89) sulla Base (95).

7. Allineare il foro ovale nel Distanziatore Montante Sinistro (88) con il foro ovale sulla Base (95), nel modo descritto nella fase 4.

   Mantenere un Distanziatore Bullone (14) all'interno dell'estremità inferiore del Montante Sinistro (84). Inserire un Bullone Autobloccante da 3/8" x 4 1/4" (7) con una Rondella a Stella da 3/8" (11) nel Montante Sinistro e Distanziatore Bullone. **Ripetere questa fase con un secondo Distanziatore Bullone (14), un Bullone Autobloccante da 3/8" x 4 1/4" (7) e una Rondella a Stella da 3/8" (11).**

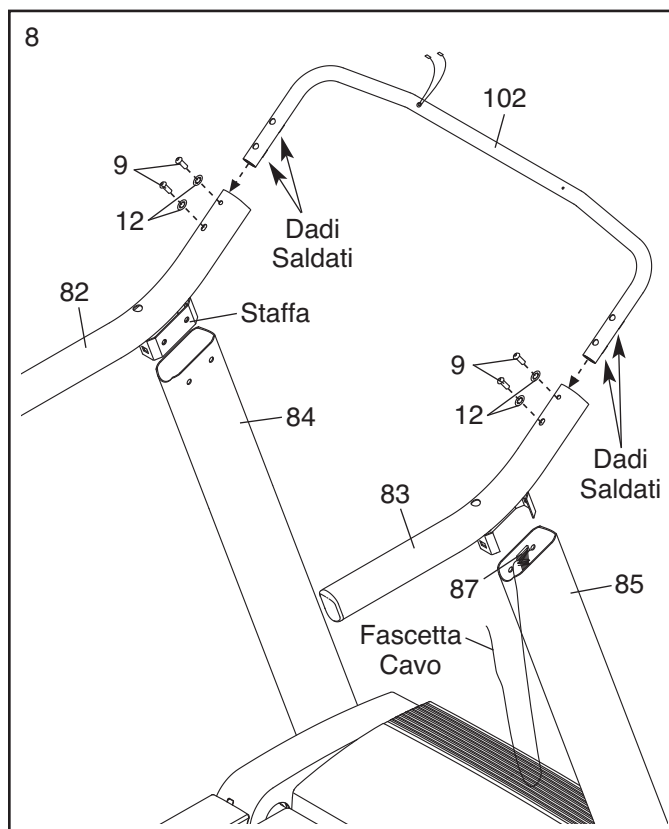
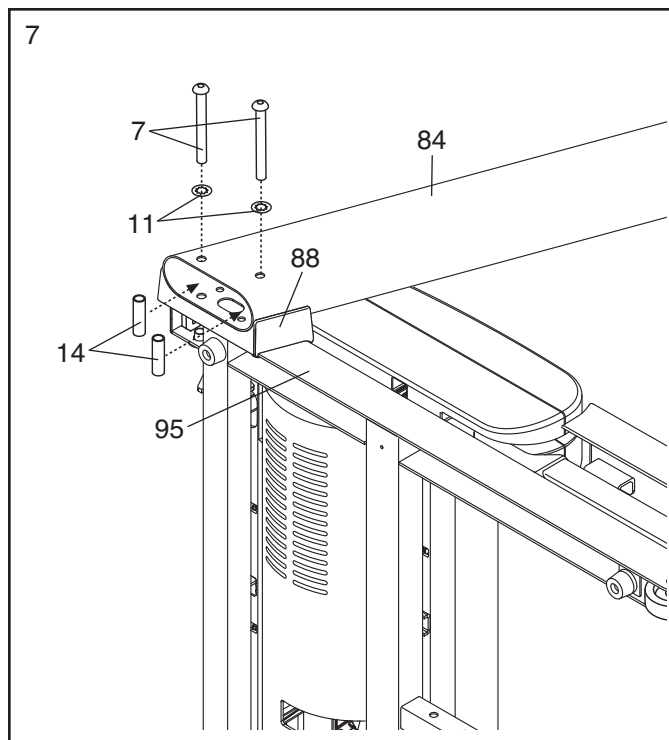
   Mantenere il Distanziatore Montante Sinistro (88) e il Montante Sinistro (84) contro la Base (95). Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4 1/4" (7) fino a quando le teste dei Bulloni toccano il Montante Sinistro; **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

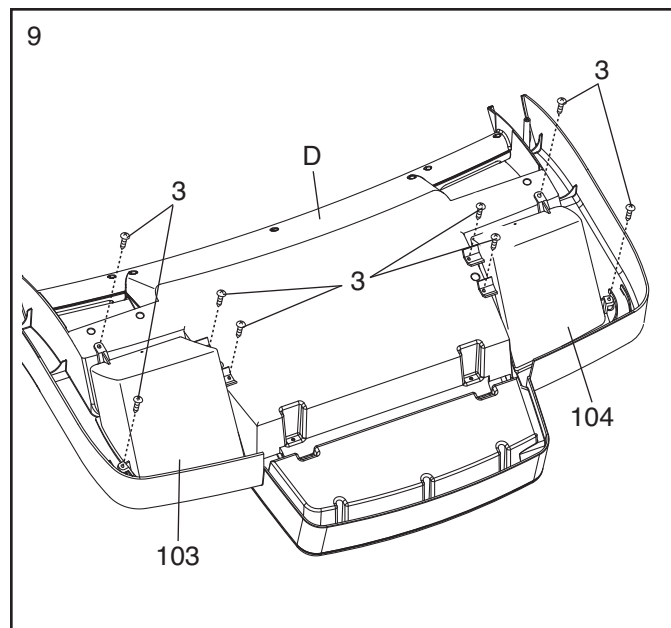
   Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (95) poggi sul pavimento.

8. Inserire la staffa sul Corrimano Sinistro (82) nel Montante Sinistro (84).

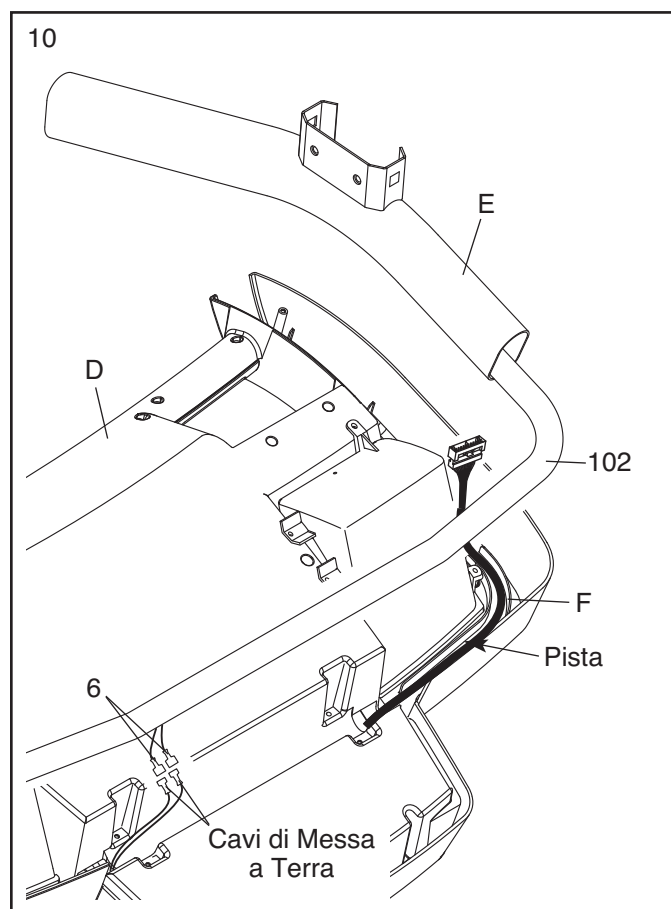
   Inserire il Cavo Montante (87) per svariati centimetri nel Montante Destro (85) verso il basso; **accertare che la fascetta cavo non cada nel Montante Destro.** Quindi, inserire il Corrimano Destro (83) nel Montante Destro. **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante.**

   Orientare il Telaio Consolle (102) nel modo indicato, con i dadi saldati sul fondo. Inserire le estremità del Telaio Consolle nei Corrimano Destro e Sinistro (82, 83). Fissare il Telaio Consolle con quattro Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1 1/4" (9) e quattro Rondelle a Stella da 1/4" (12). **Inserire tutti e quattro i Bulloni Autobloccanti, quindi serrarli.**

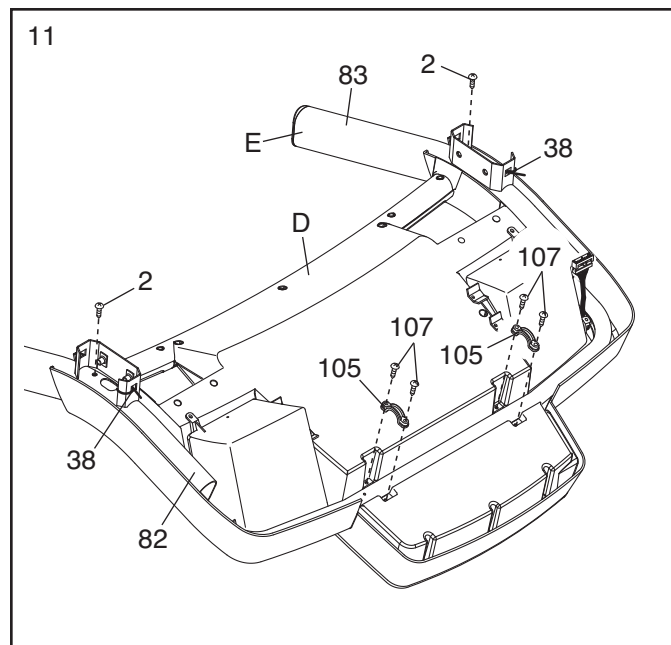
   Sollevare il Telaio Consolle (102) e i Corrimano (82, 83) dai Montanti (84, 85). Quindi, estrarre il Cavo Montante (87) dal Montante Destro.

9. Posizionare il gruppo consolle (D) rivolto verso il basso sopra una superficie morbida per evitare di graffiarlo. Fissare il Vassoio Accessori Sinistro (103) con quattro Viti #8 x 1/2" (3). **Inserire tutte e quattro le Viti, quindi serrarle.**

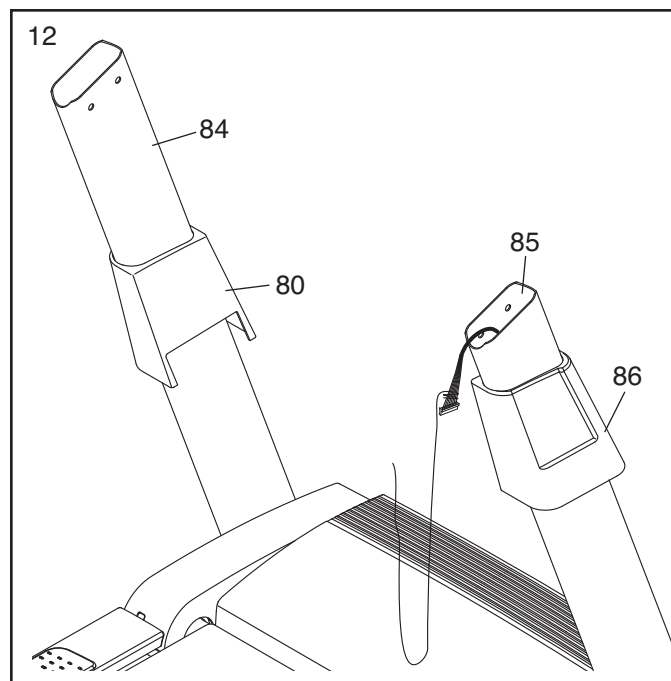
   Fissare il Vassoio Accessori Destro (104) nel medesimo modo.

10. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo corrimano (E) capovolto vicino al gruppo consolle (D). Collegare i Cavi di Messa a Terra Consolle (6) nel gruppo corrimano ai cavi di messa a terra del gruppo consolle.

    Inserire il cavo consolle (F) nel binario sul gruppo consolle (D).

    Inserire i Cavi di Messa a Terra Console (6) nel foro sul gruppo consolle (D) mentre si posiziona il gruppo corrimano (E) nel gruppo consolle. **Accertare che il cavo consolle (F) rimanga nel binario. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

11. Fissare il gruppo corrimano (E) al gruppo consolle (D) con due Viti a Rondella #8 x 3/4" (2). **Inserire entrambe le Viti a Rondella, quindi serrarle. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti a Rondella.**

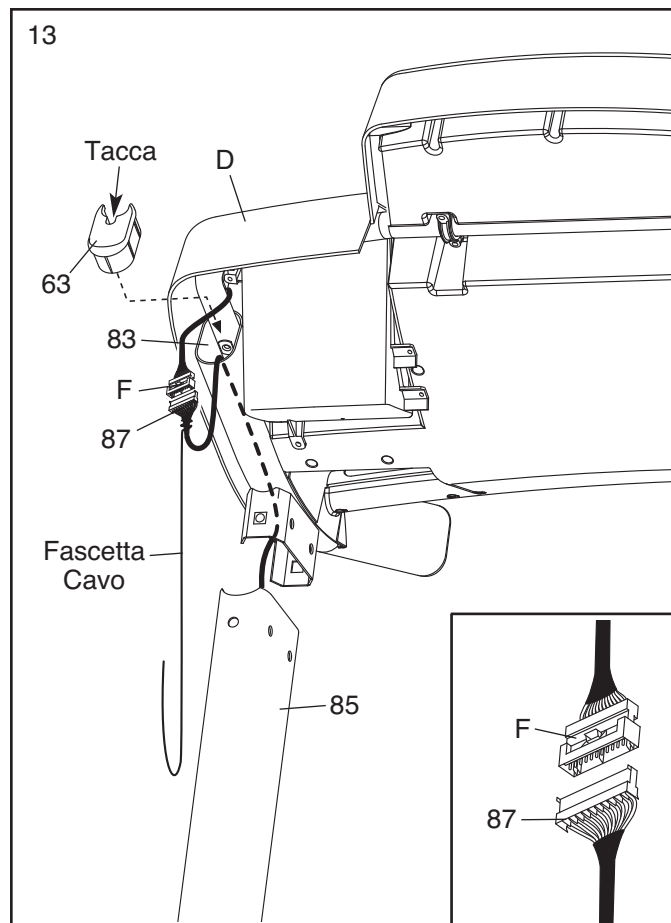
    Fissare il Morsetto Consolle (105) al gruppo consolle (D) con due Viti #8 x 1" (107). **Inserire entrambe le Viti, quindi serrarle. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.** Fissare l'altro Morsetto Consolle (105) nel medesimo modo.

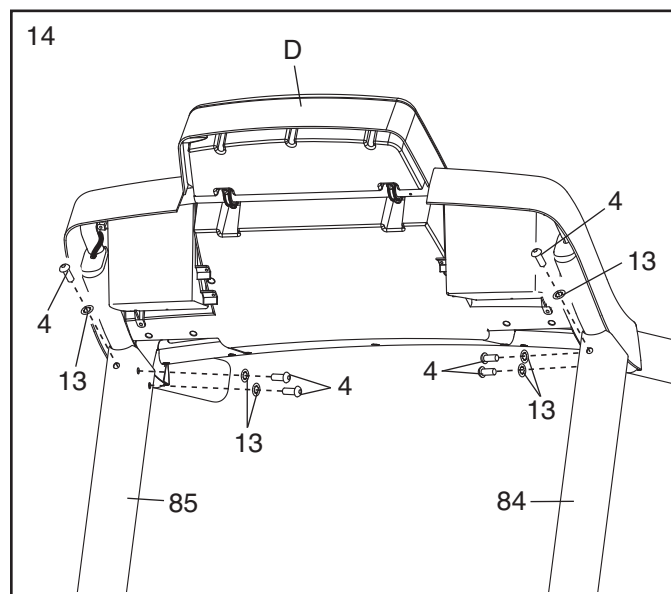
    Rimuovere le fascette cavo dai Corrimano (82, 83). Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (38) nuovamente in posizione.

12. Infilare il Coperchio Montante Sinistro (80) sul Montante Sinistro (84).

    Infilare il Coperchio Montante Destro (86) sul Montante Destro (85).

13. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle (D) vicino al Montante Destro (85) e al Montante Sinistro (non mostrato). Inserire il Cavo Montante (87) nel foro sul fondo del Corrimano Destro ed estrarlo dall'estremità nel modo indicato.

    Collegare il Cavo Montante (87) al cavo della consolle (F). **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.** Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

    Posizionare il gruppo consolle (D) sul Montante Destro (85) e sul Montante Sinistro (non mostrato). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

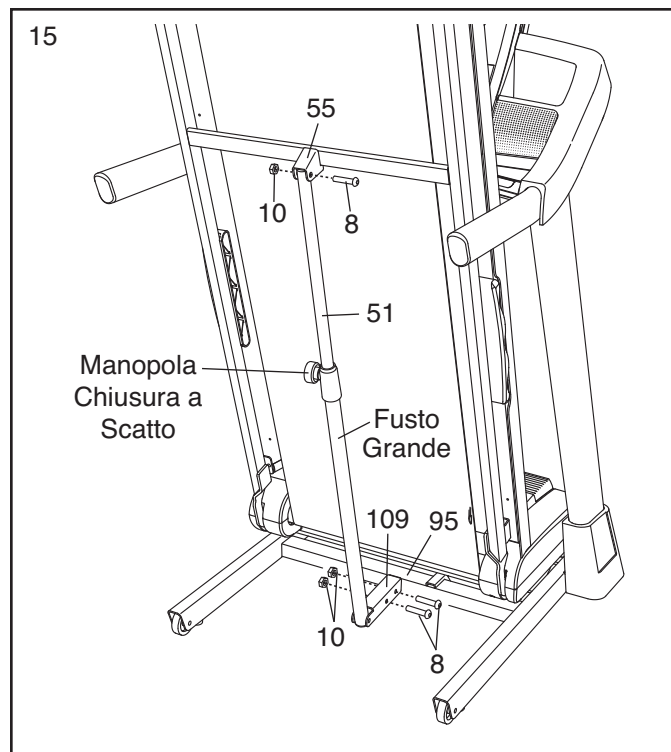
    Inserire i cavi nel Corrimano Destro (83). Premere un Cappuccio Corrimano (63) sull'estremità del Corrimano Destro e del Corrimano Sinistro (non mostrato). **Accertare che il cavo consolle (F) si trovi nella tacca del Cappuccio Corrimano.**

14. Fissare il gruppo consolle (D) al Montante Sinistro (84) e al Montante Destro (85) con sei Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 1" (4) e sei Rondelle a Stella da 5/16" (13). **Inserire tutti e sei i Bulloni Autobloccanti, quindi serrarli.**

    Vedere le fasi 5 e 7. Serrare i quattro Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4 1/4" (7).

15. Sollevare il Telaio (55) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

    Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che il fusto grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

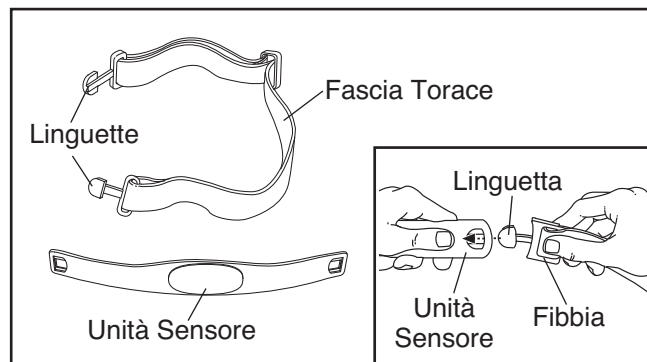
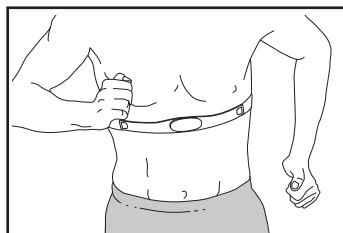
    Fissare la Staffa Chiusura a Scatto (109) e la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (95) con due Bulloni da 3/8" x 2" (8) e due Dadi da 3/8" (10).

    Fissare l’estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla staffa sul Telaio (55) con un Bullone da 3/8" x 2" (8) e un Dado da 3/8" (10). Nota: Potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con la staffa.

    Abbassare il Telaio (55) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L’USO a pagina 24).

16. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti pellicole in plastica trasparente, rimuovere le pellicole. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; la chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia toracica e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità dell'unità sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore dell'unità sensore.

Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e fissare l'altra estremità della fascia toracica all'unità sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica. Il cardiofrequenzimetro a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, sotto ai pettorali o al seno, all'altezza che più vi è comoda. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare i due elettrodi sul lato interno (gli elettrodi sono coperti da leggere sporgenze). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace si attiva quando gli elettrodi sono umidi e viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e gli elettrodi sono asciutti. Se il cardiofrequenzimetro a torace non viene asciugato dopo l'uso potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro a torace in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il cardiofrequenzimetro a torace quando viene usato o riposto.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido. Non usare mai alcol, prodotti abrasivi o chimici. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano l'uso del cardiofrequenzimetro a torace con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse appropriatamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofequenzimetro a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofequenzimetro a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto per inumidire gli elettrodi. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, inumidite di nuovo gli elettrodi.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da patologie mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvcs), tachicardia, e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo sia un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma scorrevole del silicone spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un'eccessiva usura.**

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

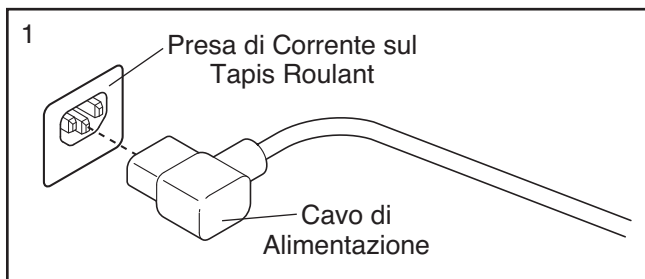
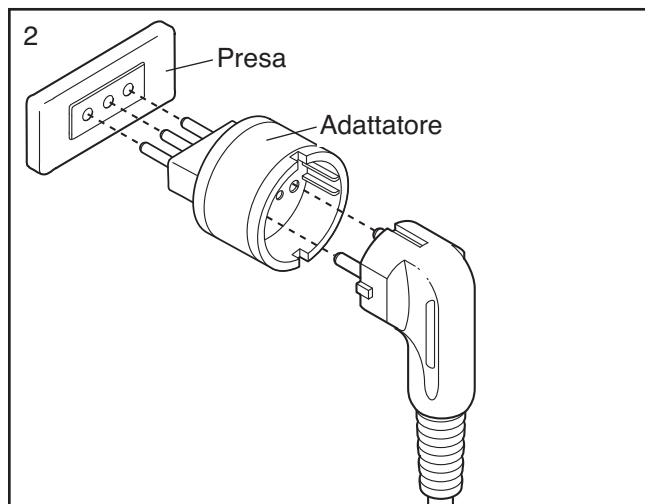
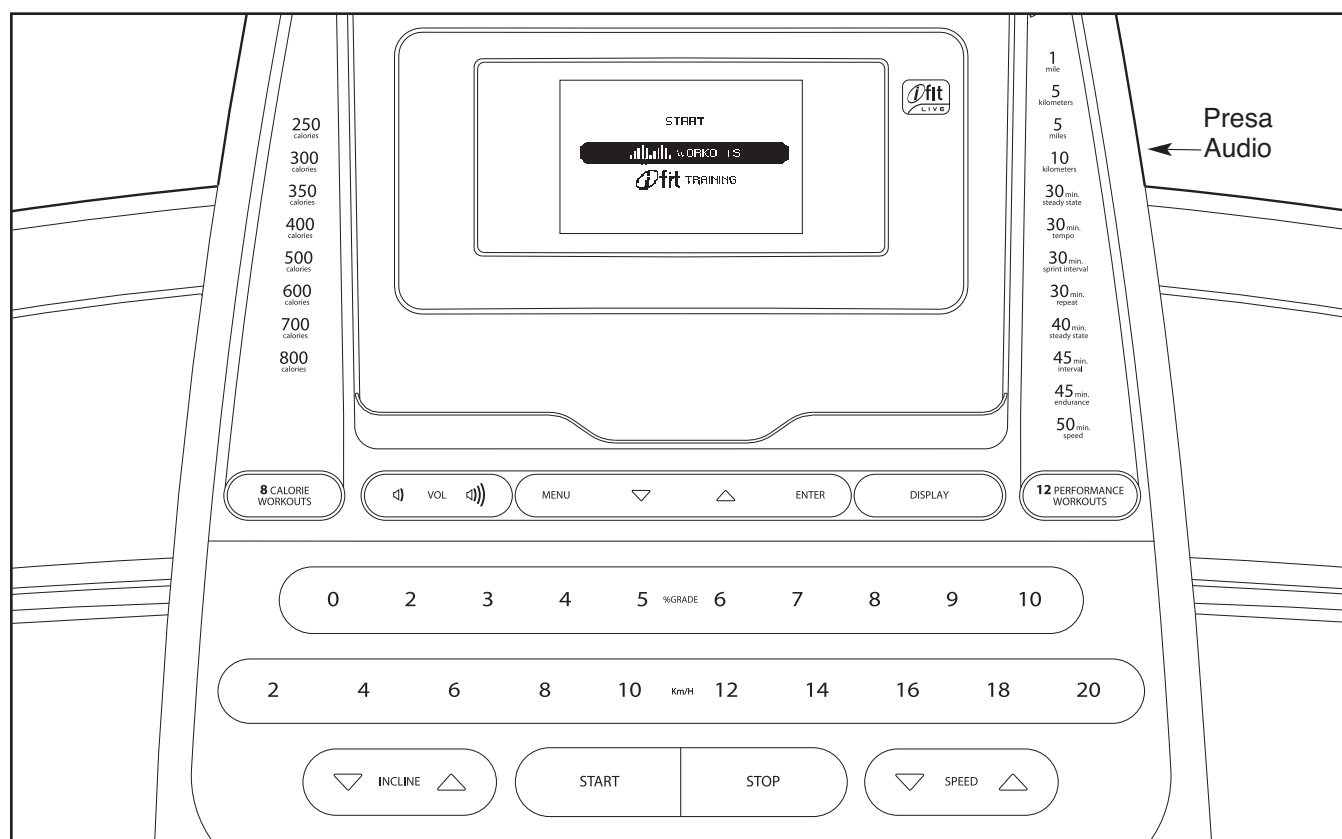
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. In caso di malfunzionamenti o guasti, la massa ha lo scopo di contenere l'intensità della corrente elettrica e ridurre il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo alimentazione e una spina con collegamento di massa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo alimentazione fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo alimentazione raccomandato dalla ditta.**

Vedere disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant. Vedere disegno 2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

⚠ PERICOLO: un collegamento scorretto del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è adeguatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto; se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, rivolgersi a un elettricista specializzato per l'installazione di una presa adeguata.

DIAGRAMMA CONSOLLE

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. In modalità manuale della consolle, la resistenza e l'inclinazione del tapis roulant potranno essere modificate premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o a torace (vedere pagina 15 per ulteriori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace).

Inoltre, la consolle offre venti allenamenti predefiniti (otto allenamenti calorie e dodici allenamenti di potenziamento). Ogni programma di allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle offre inoltre una modalità di allenamento iFit che consente al tapis roulant di comunicare con una rete wireless mediante un modulo opzionale iFit Live. Il modulo iFit Live consente di scaricare allenamenti personalizzati, di seguire e analizzare i risultati degli allenamenti sul sito web iFit Live e di accedere ad altre entusiasmanti funzioni. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.ifit.com o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

È inoltre possibile ascoltare la propria musica preferita o audio libri durante l'allenamento grazie all'impianto stereo della consolle.

Per accendere il sistema, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale,** vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 20. **Per utilizzare la modalità allenamento iFit,** vedere pagina 21. **Per utilizzare la modalità informazioni,** vedere pagina 22. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 22.

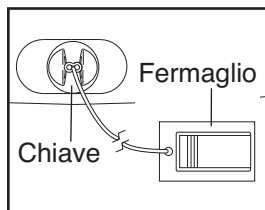
IMPORTANTE: qualora sulla consolle sia presente una pellicola in plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe sportive pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 27).

ACCENSIONE DEL L'ATTREZZO

IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Accertare che l'interruttore sia in posizione di ripristino.

IMPORTANTE: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio.Se il display si accende non appena s'inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore principale in posizione di ripristino (reset), si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane acceso, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per disattivare la modalità demo.

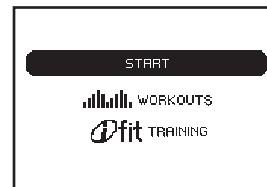
Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Localizzare il gancio fissato alla chiave (vedere disegno a destra) e infilare il gancio saldamente alla cintura. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE: in caso di emergenza, la chiave può essere rimossa dalla consolle, per il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. Per individuare l'unità di misura selezionata, vedere MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22. **Per semplicità, tutte le istruzioni nel presente manuale si riferiscono ai chilometri.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. **Selezionare la modalità manuale.**

   Ogni volta che si inserisce la chiave, compare il menu principale. Per selezionare la modalità manuale, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *START* (avvio). Premere il pulsante INVIO. Nota: qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu per ritornare al menu principale.

3. **Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.**

   Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti velocità numerati da 2 a 20.

   Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto di aumento Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Durante l'allenamento, variare la velocità del tapis roulant nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della Velocità si modifcherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 km/h.

   Qualora venga premuto uno dei pulsanti velocità numerati, la velocità del nastro scorrevole si modificherà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

   Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante di aumento della Velocità oppure uno dei pulsanti velocità numerati.

4. **Modificare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.**

   Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione numerati da 0 a 10. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione si modificherà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

5. **Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.**

   La consolle presenta svariate modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY].

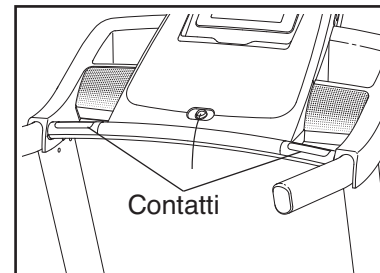
   Camminando o correndo sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

   - Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant
   - La velocità [SPEED] del nastro scorrevole
   - La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo
   - Il tempo [TIME] trascorso
   - Il passo [PACE] in minuti per miglio o minuti per chilometro
   - Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate
   - La frequenza cardiaca (vedere la fase 6 in questa pagina)

   Indipendentemente dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione di velocità e inclinazione comparirà sul display per alcuni secondi ogni volta che viene modificata.

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro a impugnatura e uno a torace contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso. Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 15.

   Prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola in plastica dai contatti metallici. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

   Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi e impugnare i contatti per almeno 10 secondi, evitando di muovere le mani.** Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere nella posizione minima quando si ripone il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla console e riporla in un luogo sicuro.

   Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore principale in posizione spento e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Selezionare un programma di allenamento predefinito.**

   Qualora sia stata selezionata la modalità manuale, un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

   Per selezionare un allenamento predefinito, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *WORKOUTS* (allenamenti). Premere il pulsante Invio. Quindi, premere i pulsanti di aumento e diminuzione per evidenziare la categoria di allenamento desiderata e premere il pulsante Invio. È inoltre possibile premere il pulsante 8 Allenamenti Calorie [8 CALORIE WORKOUTS] o il pulsante 12 Allenamenti di Potenziamento [12 PERFORMANCE WORKOUTS].

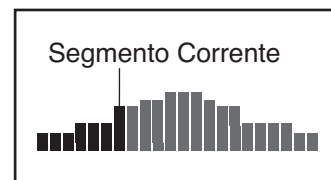
   Per selezionare un allenamento di potenziamento, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione per evidenziare la categoria di allenamento desiderata e premere il pulsante Invio.

   Utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionando un allenamento, il display visualizza il nome, la durata, l'impostazione di inclinazione massima e velocità massima e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Premere il pulsante Invio. Nota: quando viene selezionato un allenamento distanza, sul display non compare la durata dell'allenamento.

3. **Avviare il programma di allenamento.**

   Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione selezionate per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

   Ogni allenamento predefinito è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmate un'impostazione di velocità e di inclinazione. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

   Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento in corso.

   Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o un'inclinazione diversa, i valori compariranno sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.

   L'esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggia l'ultimo segmento del profilo nel display e termina l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si arresterà. Nota: al termine di un allenamento distanza o calorie, si avvierà una modalità di recupero e il nastro scorrevole rallenterà gradualmente fino a fermarsi.

Nota: l'obiettivo calorie per ogni allenamento è una stima delle calorie che verranno bruciate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante il programma di allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento l'impostazione di velocità o inclinazione sia eccessiva o insufficiente, è possibile escluderla manualmente premendo i pulsanti di Velocità o Inclinazione [ICNLINE]; **tuttavia, al termine del segmento corrente, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/h. All'inizio del segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.

4. **Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.**

   Vedere fase 5 a pagina 19.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere fase 6 a pagina 19.

6. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Vedere fase 7 a pagina 19.

USO DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO IFIT

Il modulo opzionale iFit Live consente al tapis roulant di comunicare con una rete wireless e offre nuove entusiasmanti funzioni. Per esempio, è possibile scaricare allenamenti personalizzati e seguire e analizzare i risultati degli allenamenti sul sito web iFit Live. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.ifit.com o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

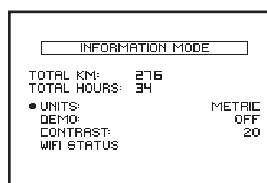
Per utilizzare la modalità di allenamento iFit, inserire il modulo iFit Live nella consolle. Utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *IFIT TRAINING* (allenamento iFit). Premere il pulsante Invio.

Per ulteriori informazioni sul modulo di allenamento iFit, visitare il sito web www.iFit.com. Nota: Per utilizzare un modulo iFit Live, è necessario avere accesso ad un computer con connessione a internet e porta USB. È inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle offre una modalità informazioni che registra la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole e il numero complessivo di ore di utilizzo del tapis roulant e consente di selezionare le miglia o i chilometri per la misurazione della distanza, nonché di attivare e disattivare la modalità di visualizzazione demo. È inoltre possibile regolare il livello del contrasto del display e visualizzare lo stato del modulo opzionale iFit Live.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle, quindi rilasciare il pulsante Arresto. Attivando la modalità informazioni, sul display compariranno le seguenti informazioni.

Il display visualizzerà la quantità complessiva di chilometri percorsi dal nastro scorrevole e il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant.

Il display visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante di aumento della Velocità [SPEED]. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (Britannico).

La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è in funzione la modalità demo la consolle funzionerà normalmente se si collega il cavo di alimentazione, si posiziona l'interruttore principale su ripristino e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, rimuovendo la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. Attivando la modalità demo, sul display sinistro comparirà il termine *ON* mentre è selezionata la modalità informazioni. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante di diminuzione Velocità.

Il display visualizzerà inoltre il livello di contrasto del display. Per regolare il contrasto premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione.

Il display indicherà se è presente un accessorio collegato alla consolle. Qualora sia collegato il modulo iFit Live, il display visualizzerà il messaggio *WIFI STATUS*. Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà il messaggio *USB STATUS*. Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio *NO MODULE DETECTED* (nessun modulo rilevato).

Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle. Localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa audio sul lato della consolle. Quindi, inserire l'altra estremità nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante Riproduzione [PLAY] sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Quindi, regolare il volume sul lettore audio personale o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Volume sulla consolle.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

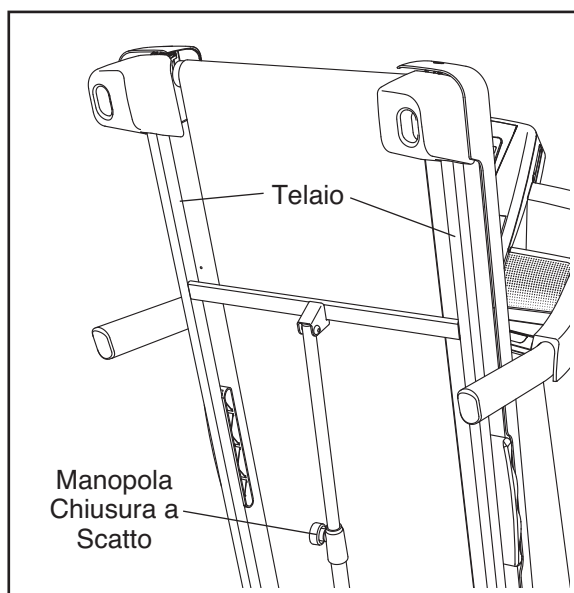
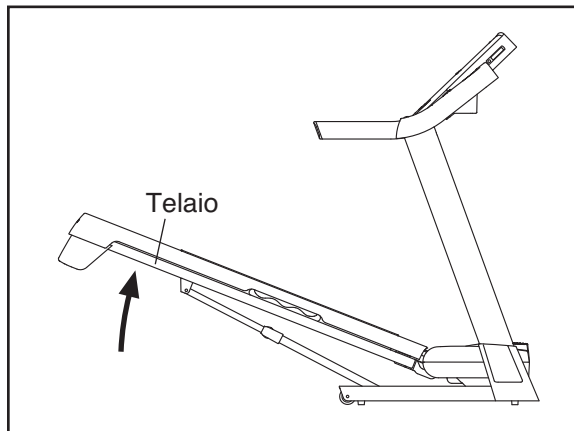
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione alla posizione minima. La mancata osservanza di questa precauzione può provocare danni al tapis roulant durante la chiusura. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. ATTENZIONE: è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

1. **Reggere saldamente il telaio metallico nella posizione indicata dalla freccia a destra. ATTENZIONE: per evitare incidenti, non sollevare il telaio dai poggia piedi in plastica. Quando si solleva il telaio piegare le gambe e tenere la schiena dirtta.** Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.

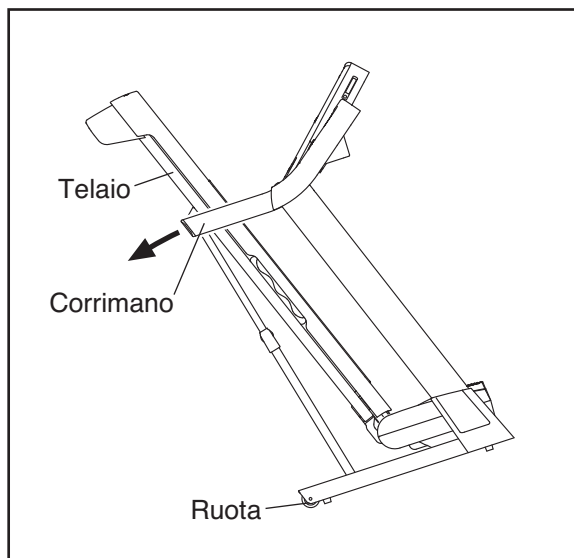
2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio.**

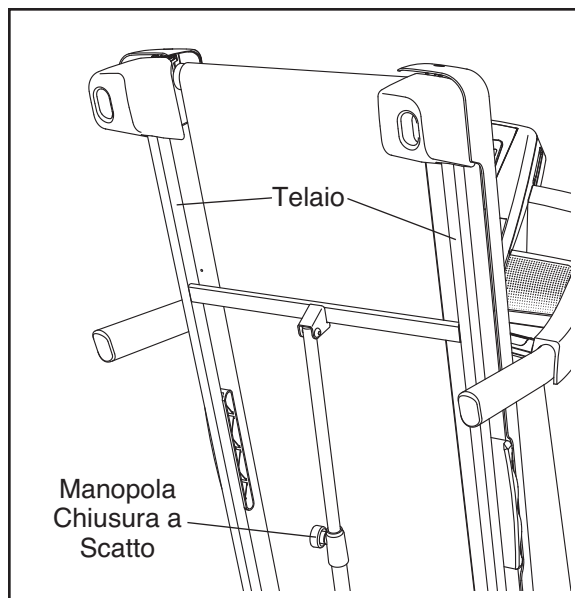
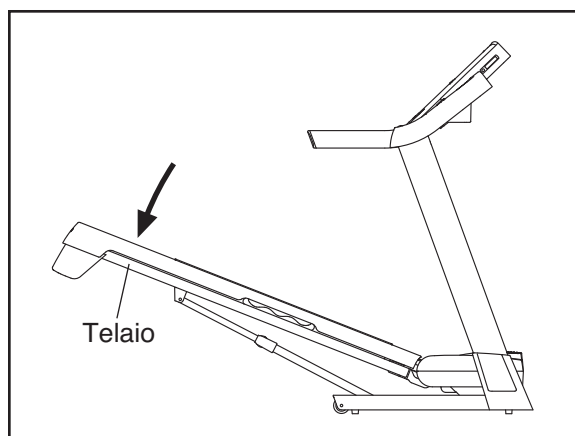
   Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant. Mantenere il tapis roulant lontano dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Assicurarsi che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio.**

1. Afferrare un corrimano e il telaio e collocare un piede contro una delle ruote.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, prestare estrema attenzione nello spostamento del tapis roulant. Non tentare di spostarlo sopra una superficie non piana. Evitare di tirare il telaio.**

3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

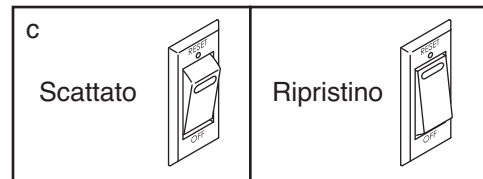
1. Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e reggerla. Potrebbe rendersi necessario spingere il telaio in avanti mentre si tira la manopola verso sinistra. Ruotare il telaio verso il basso e allentare la manopola di chiusura a scatto.

2. **Tenere il telaio saldamente con entrambe le mani e abbassarlo sul pavimento. ATTENZIONE: non afferrare solamente i poggia piedi in plastica o lasciare cadere il telaio sul pavimento. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant sono risolvibili attenendosi alle istruzioni descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le istruzioni elencate. Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

SOLUZIONE: a. Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.

b. Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore principale è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di ripristino.

PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore principale (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e poi riportarlo in posizione di ripristino.

b. Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è collegato, scollegarlo, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserire la chiave nella consolle.

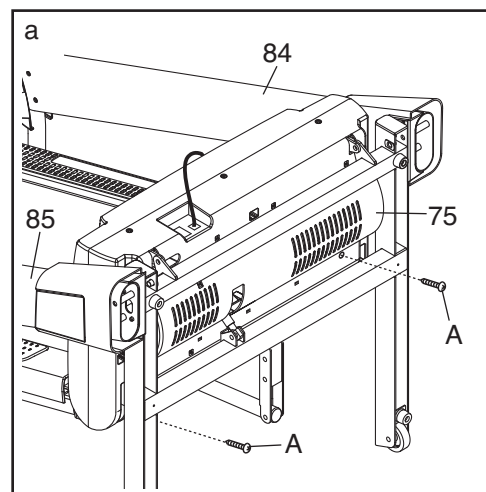
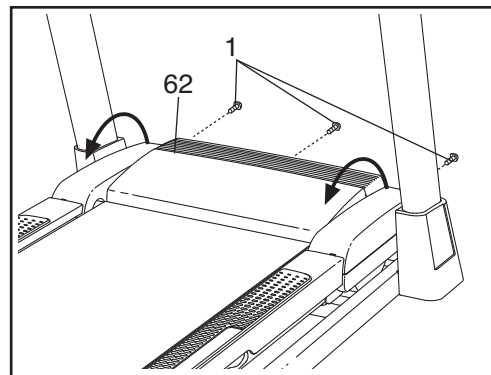
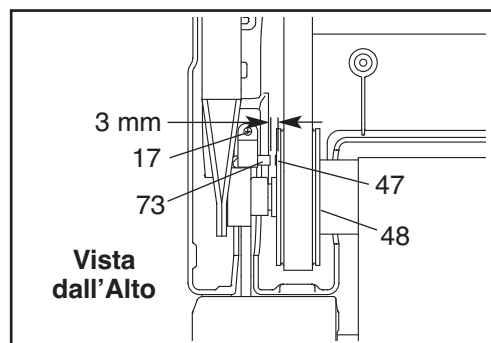
d. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

SOLUZIONE: a. La consolle è dotata di un display in modalità demo, da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che la modalità demo è accesa. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 22 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

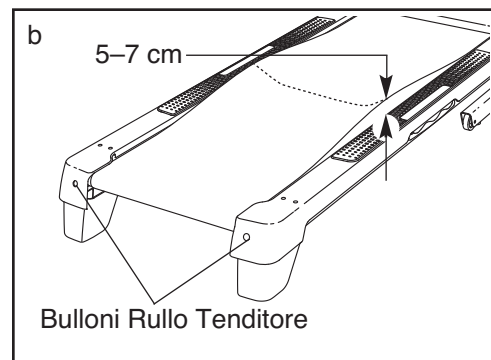
SOLUZIONE: a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (84, 85). Potrebbero essere presenti due Viti Calotta (A) sul fondo della Cassetta Bombata (75). Nel caso fossero presenti, rimuoverle. Nota: è necessario un cacciavite Phillips lungo almeno 13 cm.

Poi sollevare i Montanti (84, 85).

Rimuovere le tre Viti #8 x 3/4" (1) ed estrarre la Calotta Motore (62) ruotandola.

Individuare il Commutatore (73) e il Magnete (47) sul lato sinistro della Puleggia (48). Ruotare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Morsetto #8 x 3/4" (17), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti #8 x 3/4" (non raffigurate). Se necessario, rimontare le Viti Calotta (non raffigurate). Far scorrere il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.

PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

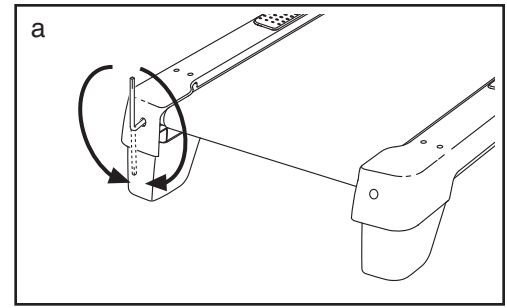
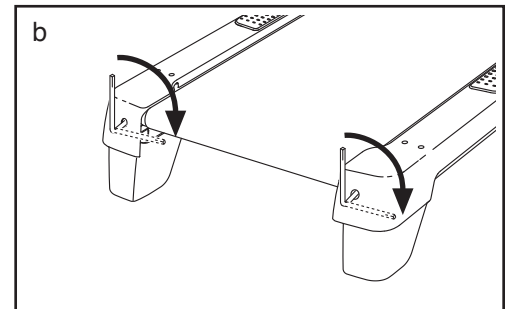
SOLUZIONE: a. Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante di aumento Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante di aumento Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se l'inclinazione non si calibra, premere nuovamente il pulsante Arresto, quindi premere nuovamente il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione. Una volta calibrata l'inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.

b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

c. Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: **il nastro scorrevole è scentrato o slitta quando viene utilizzato**

SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole è scentrato,** rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per ruotare il bullone sinistro del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra,** ruotare il bullone sinistro in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere troppo il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.

b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

PROBLEMA: **nel display della consolle compaiono delle righe**

SOLUZIONE: a. se nel display della consolle appaiono delle righe, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 e regolare il contrasto del display.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra “zona di allenamento.” Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima la numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

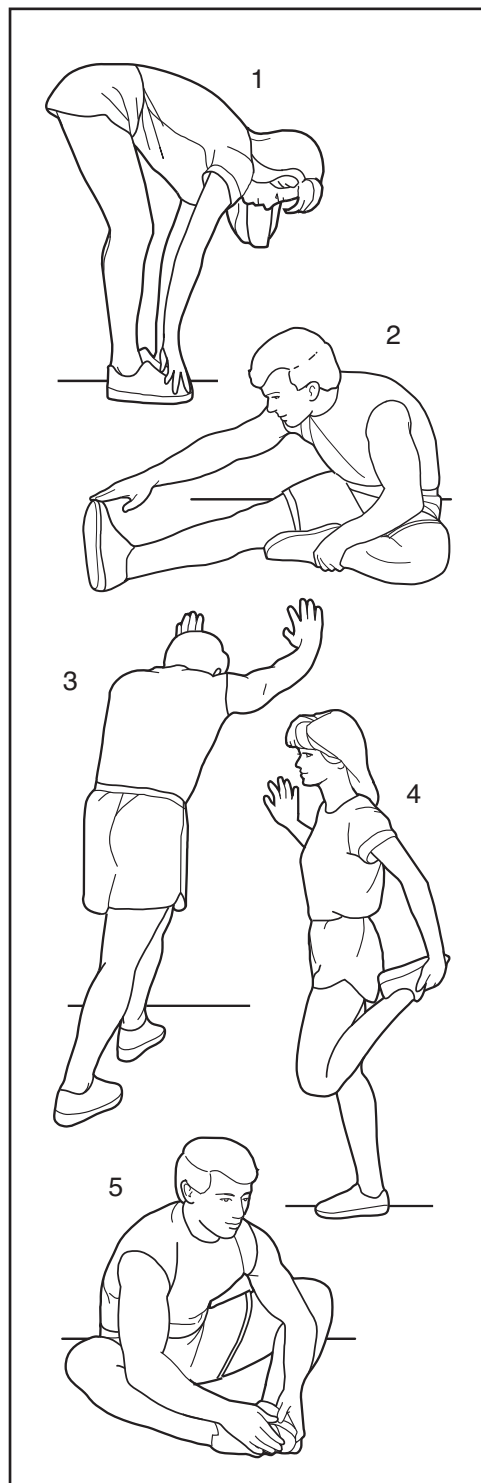
3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

ELENCO PEZZI—Nº del Modello PETL11810.0

R0710A

Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale.

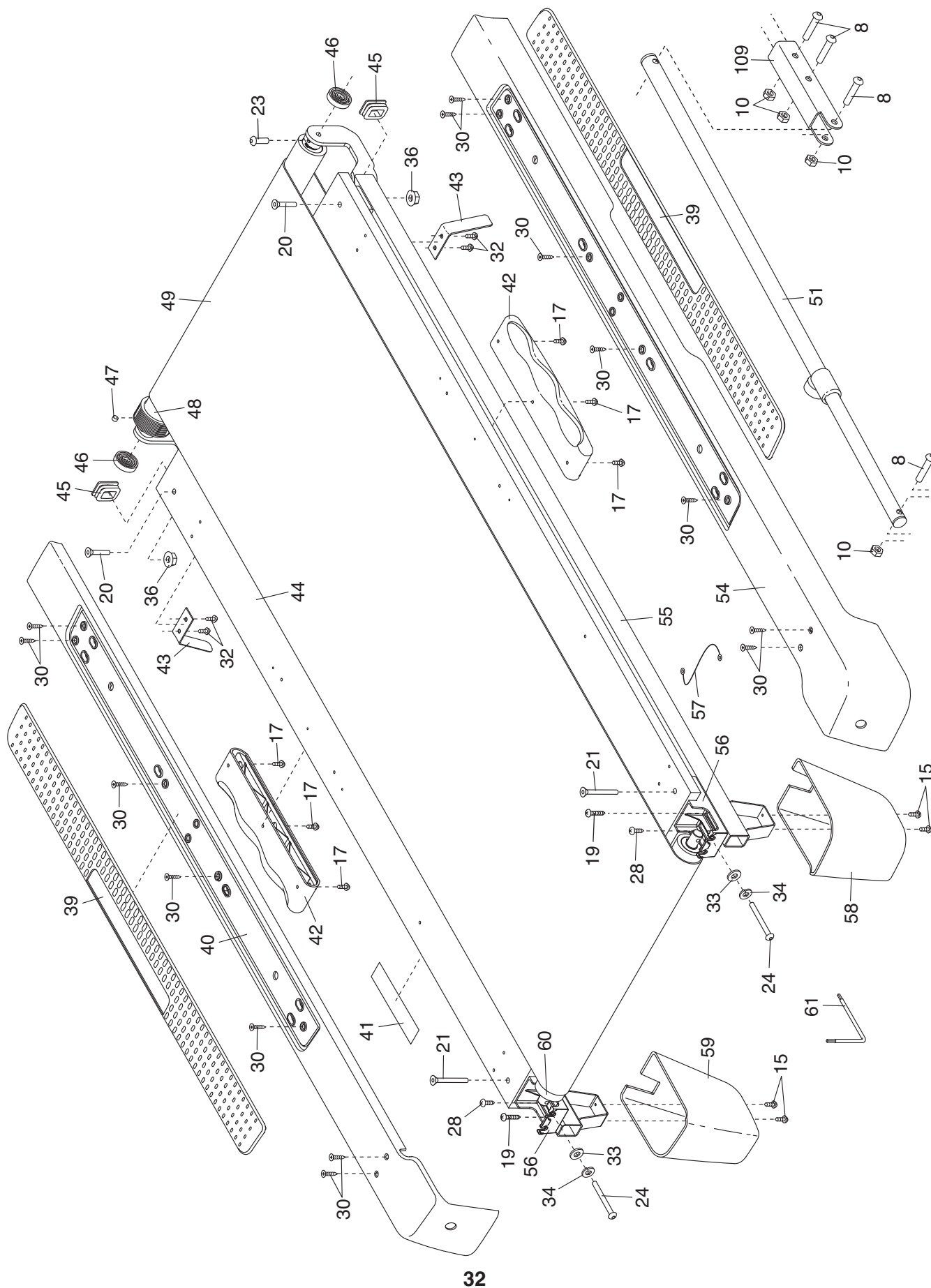
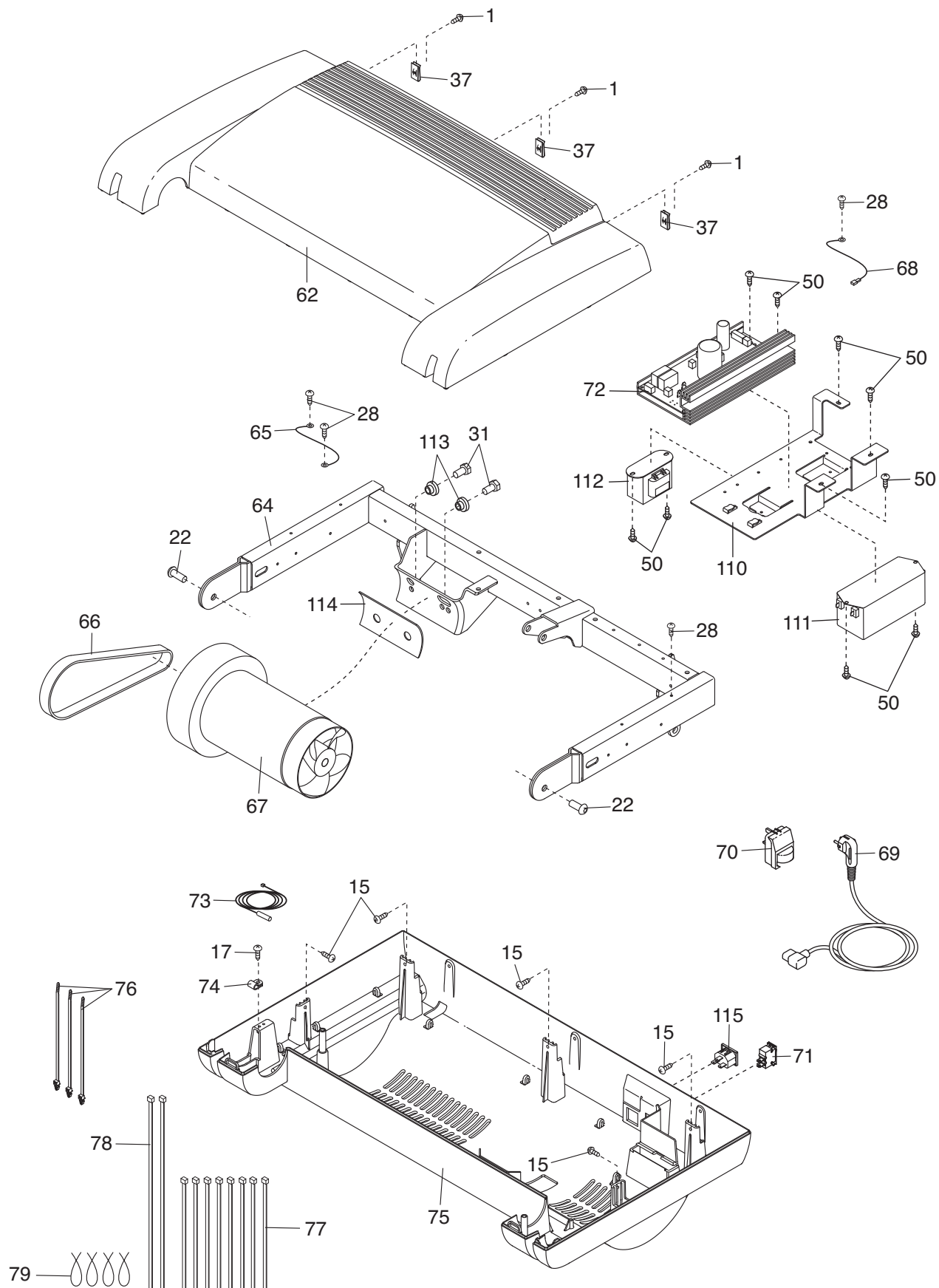
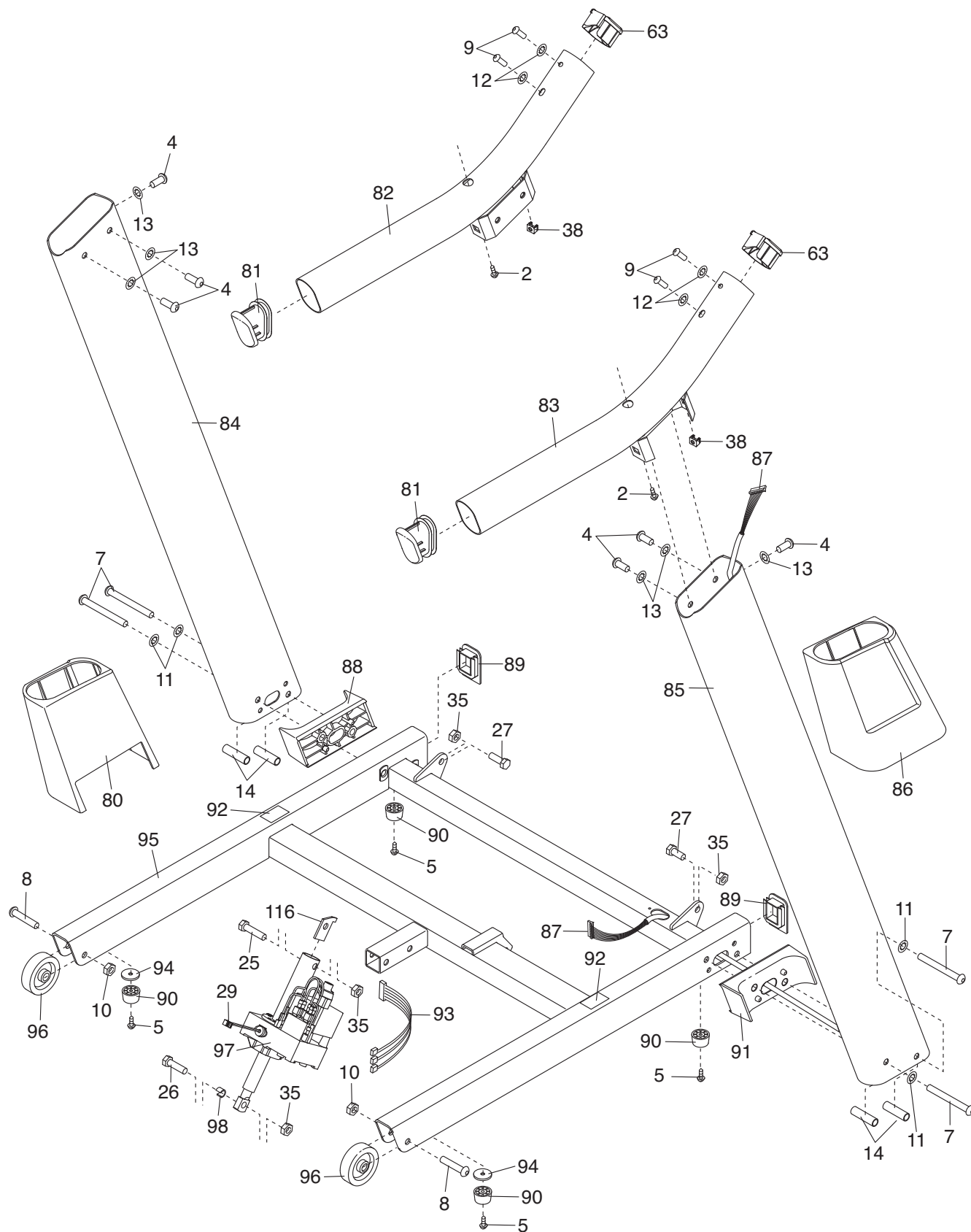
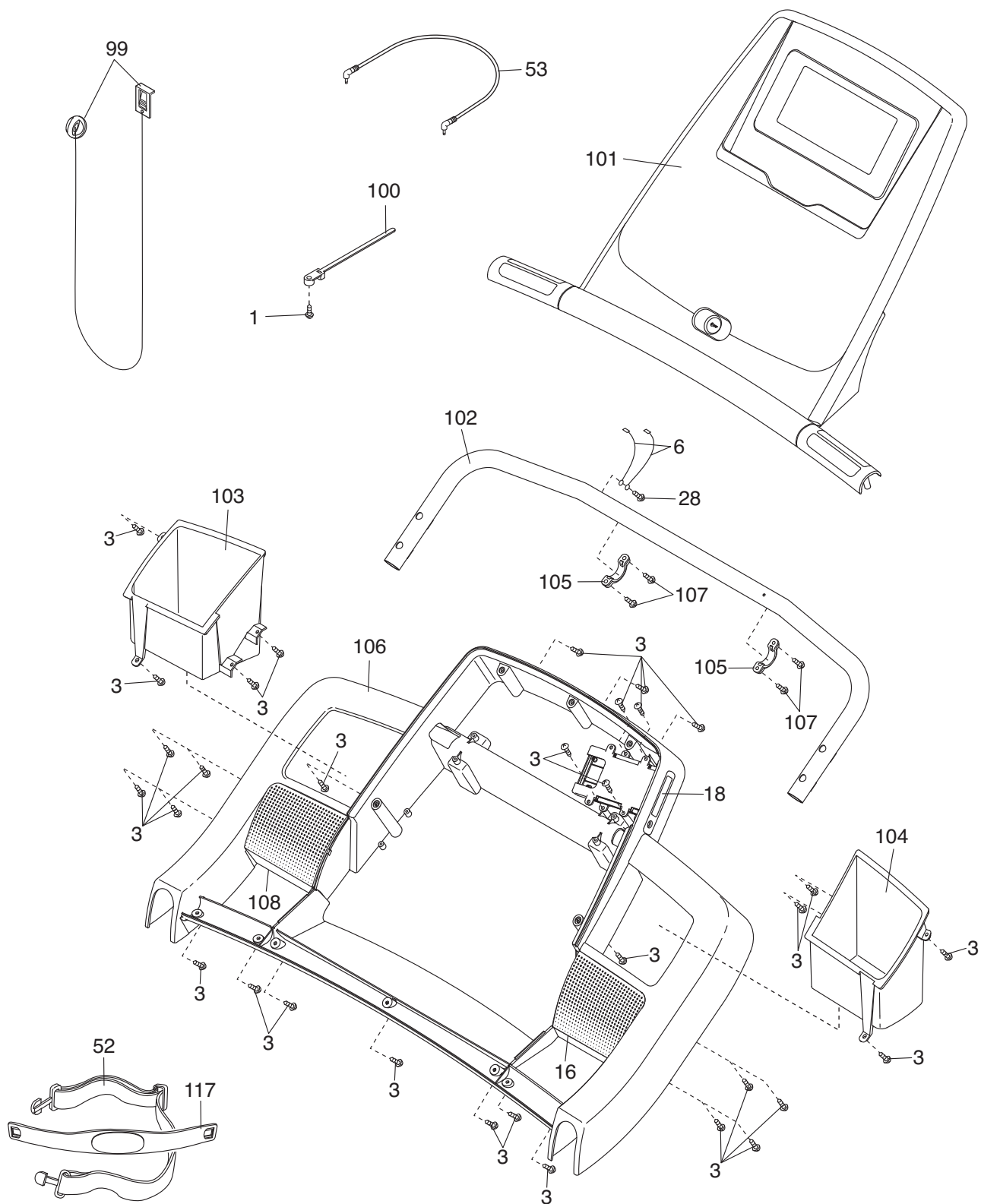
N°	Qtà.	Descrizione
1	4	Vite #8 x 3/4"
2	2	Vite a Rondella #8 x 3/4"
3	32	Vite #8 x 1/2"
4	6	Bullone Autobloccante da 5/16" x 1"
5	4	Vite Autoforante da #8 x 1"
6	2	Cavo di Messa a Terra Consolle
7	4	Bullone Autobloccante da 3/8" x 4 1/4"
8	6	Bullone da 3/8" x 2"
9	4	Bullone Autobloccante da 1/4" x 1 1/4"
10	6	Dado da 3/8"
11	4	Rondella a Stella da 3/8"
12	4	Rondella a Stella da 1/4"
13	6	Rondella a Stella da 5/16"
14	4	Distanziatore Bullone
15	9	Vite Autofilettante #8 x 3/4"
16	1	Altoparlante Destro
17	7	Vite Morsetto/Isolatore #8 x 3/4"
18	1	Alloggiamento Modulo iFit Live
19	2	Vite #8 x 1 1/2"
20	2	Bullone da 5/16" x 1 1/2"
21	2	Bullone M8 x 60mm
22	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 1"
23	1	Bullone da 1/4" x 1"
24	2	Bullone Rullo Tenditore
25	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
26	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"
27	2	Bullone da 3/8" x 3/4"
28	7	Vite di Terra #8 x 1/2"
29	1	Cavo Sensore Inclinazione
30	14	Vite #12 x 1 1/4"
31	2	Bullone Motore da 5/16"
32	4	Vite Guida Nastro #8
33	2	Rondella da 1/4"
34	2	Rondella Grower da 1/4"
35	4	Controdado da 3/8"
36	2	Dado Flangia da 5/16"
37	3	Fermaglio Calotta
38	2	Dado Gabbia da 5/16"
39	2	Etichetta Poggia Piedi
40	1	Poggia piedi Sinistro
41	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto
42	2	Ammortizzatore Piattaforma
43	2	Guida Cinghia
44	1	Piattaforma Scorrevole
45	2	Cappuccio Telaio
46	2	Distanziatore Telaio
47	1	Magnete
48	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
49	1	Nastro Scorrevole
50	9	Vite Elettronica #8 x 1/2"
51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
52	1	Fascia Toracica Cardiofrequenzimetro
53	1	Cavo Audio
54	1	Poggia Piedi Destro
55	1	Telaio
56	2	Staffa Rotella
57	1	Cavo di Messa a Terra Rullo
58	1	Piedino Posteriore Destro
59	1	Piedino Posteriore Sinistro
60	1	Rullo Tenditore
61	1	Chiave Esagonale
62	1	Calotta Motore
63	2	Cappuccio Corrimano
64	1	Telaio Sollevamento
65	1	Cavo Messa a Terra Telaio Sollevamento
66	1	Cinghia Motore Trasmissione
67	1	Motore Trasmissione
68	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
69	1	Cavo di Alimentazione
70	1	Adattatore Cavo di Alimentazione
71	1	Interruttore Principale
72	1	Unità di Controllo
73	1	Commutatore
74	1	Morsetto Commutatore
75	1	Cassetta Bombata
76	3	Fascetta Cavo
77	8	Fascetta da 8"
78	2	Fascetta da 15"
79	4	Fascetta Sganciabile
80	1	Coperchio Montante Sinistro
81	2	Cappuccio Corrimano Inferiore
82	1	Corrimano Sinistro
83	1	Corrimano Destro
84	1	Montante Sinistro
85	1	Montante Destro
86	1	Coperchio Montante Destro
87	1	Cavo Montante
88	1	Distanziatore Montante Sinistro
89	2	Cappuccio Base
90	4	Piedino Base
91	1	Distanziatore Montante Destro
92	2	Adesivo d’Attenzione
93	1	Cavo Inclinazione
94	2	Distanziatore Piedini Base
95	1	Base

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	2	Ruota	108	1	Altoparlante Sinistro
97	1	Motore Inclinazione	109	1	Staffa Chiusura a Scatto
98	1	Distanziatore Motore Inclinazione	110	1	Staffa Elettronica
99	1	Chiave/Fermaglio	111	1	Filtro
100	3	Fascetta Cavo	112	1	Trasformatore
101	1	Consolle	113	2	Boccola Motore
102	1	Telaio Consolle	114	1	Isolatore Motore
103	1	Vassoio Accessori Sinistro	115	1	Presa
104	1	Vassoio Accessori Destro	116	1	Staffa Bloccaggio Inclinazione
105	2	Morsetto Consolle	117	1	Cardiofrequenzimetro a Torace
106	1	Base Consolle	*	–	Manuale d’Istruzioni
107	4	Vite #8 x 1"			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d’istruzioni per informazioni relative all’ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO A—Nº del Modello PETL11810.0 R0710A

DISEGNO ESPLOSO B—Nº del Modello PETL11810.0 R0710A

DISEGNO ESPLOSO C—Nº del Modello PETL11810.0 R0710A

DISEGNO ESPLOSO D—Nº del Modello PETL11810.0 R0710A

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 301866 R0710A